

Ruth Heppner

(Schreibwerkstatt für Frauen Herten)

Waldspaziergang

Was bleibt uns in diesen Corona-Zeiten als Abwechslung? Spazieren, spazieren, spazieren. Noch nie war ich so viel im Wald spazieren. Heute heißt das ja „Waldbaden“ und soll für Körper und Geist gesund sein.

Ich bin schon immer gerne im Wald spazieren gegangen, weil ich es als schön und erholsam empfand. Wenn mich etwas besonders beschäftigte, konnte ein Spaziergang mit mir alleine oft die Lösung bringen. Die frische Luft, der Duft der Bäume, das Vogelgezwitscher, besonders jetzt im Frühling. Die Ruhe fern von jeglichem Autoverkehr tut meinen Ohren gut.

Wie wichtig seid ihr Bäume für unsere Umwelt. So richtig bewusst wird es den Menschen erst jetzt, wo so viele Bäume erkrankt sind. Oft bleibe ich an einem Baum stehen, streichle die Rinde, danke ihm für sein Da-Sein für uns Menschen.

Was könnten die alten Bäume uns Menschen erzählen, was haben sie schon alles erlebt und überlebt? Schade, dass es nicht möglich ist.

Es gibt viele Menschen, die Bäume umarmen und davon berichten, wie wohltuend sie das empfinden. Heimlich schaue ich mich um, niemand weit und breit. Ich suche mir ein Baum aus, den ich gut umarmen kann. Mit der Zeit spüre ich die wechselseitigen Energien, die ich mit dem Baum austausche. Ich fühle mich gestärkt. Ich danke dem Baum, wünsche ihm Gesundheit und verabschiede mich.